

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA UCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-05 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni 65 g (PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Poledwica sopocka Kozłowski 40 g Salata Mix 10 g Pasta twarogowa ze szpinakiem 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Jabłko gala 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa barszcz ukraiński 350 ml (MLEKO, SELER) Naleśniki z twarogiem i dżemem 3szt 2 szt (MLEKO, GLUTEN) Surówka z marchewki i ananasa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy ze słonecznikiem 100 g (MLEKO, JĘCZMIEN, PSZENICA, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 3 253,3 Energia [kJ] 11 957 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 186,9 Węglowodany ogółem [g] 315 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 110,7 Sód [mg] 1 431,9 Potas [mg] 3 461,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 96,6
	UCK ŁATWOSTRAWNA	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Poledwica sopocka Kozłowski 40 g Salata Mix 10 g Pasta twarogowa ze szpinakiem 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Jabłko gala 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa z mięsem Krupnik 350 ml (MLEKO, JĘCZMIEN) Knedle z owocami masłem i cukrem 300 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECZY, SOJA) Surówka z marchewki i ananasa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 3 464,9 Energia [kJ] 12 845,6 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 205,5 Węglowodany ogółem [g] 327,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 121,3 Sód [mg] 1 191,7 Potas [mg] 3 362,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 100,5
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy ze słonecznikiem 100 g (MLEKO, JĘCZMIEN, PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Poledwica sopocka Kozłowski 40 g Salata Mix 10 g Pasta twarogowa ze szpinakiem 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Jabłko gala 1 szt Skyr naturalny 1 szt (MLEKO)	Zupa barszcz ukraiński 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g Ryż brązowy 100 g Surówka z marchewki i ananasa 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy ze słonecznikiem 100 g (MLEKO, JĘCZMIEN, PSZENICA, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata bez cukru 250 ml	Energia [kcal] 3 193,4 Energia [kJ] 11 758,8 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 182,4 Węglowodany ogółem [g] 305,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 107,5 Sód [mg] 1 536 Potas [mg] 4 000,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 82,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA UCK

				Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-06 wtorek	UCK PODSTAWOWA			Chleb pszenno-żytni 65 g (PSZENICA, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Filet pieczony premium Cedrob 40 g Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Gruszka 1 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Filet z łososia atlantyckiego pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, marchewki, papryki i ogórka 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy ze słonecznikiem 100 g (MLEKO, JĘCZMIEN, PSZENICA, ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 10 szt Wędlina - Polędwica sopocka Kozłowski 40 g Pasta jajeczna z koperkiem 40 g (MLEKO, JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 957 Energia [kJ] 11 868,5 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 195,4 Węglowodany ogółem [g] 230,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 110,5 Sód [mg] 1 377,6 Potas [mg] 2 971,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 46,1
	UCK ŁATWOSTRAWNA			Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Filet pieczony premium Cedrob 40 g Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Mandarynka 150 g Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLEKO) Filet z łososia atlantyckiego pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Puree groszkowe 120 g (S02) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 10 szt Wędlina - Polędwica sopocka Kozłowski 40 g Pasta jajeczna z koperkiem 40 g (MLEKO, JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 3 025,7 Energia [kJ] 12 087,6 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 205 Węglowodany ogółem [g] 227,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 116,6 Sód [mg] 1 404,4 Potas [mg] 3 262,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 60,6
	UCK ZGR. ŁAT. WĘGŁOWODANÓW			Chleb razowy ze słonecznikiem 100 g (MLEKO, JĘCZMIEN, PSZENICA, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Filet pieczony premium Cedrob 40 g Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Papryka czerwona 50 g Herbata bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g Deser mleczno-ryżowy naturalny 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Filet z łososia atlantyckiego pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Puree ziemniaczane z koperkiem 100 g (MLEKO) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, marchewki, papryki i ogórka 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy ze słonecznikiem 100 g (MLEKO, JĘCZMIEN, PSZENICA, ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 10 szt Wędlina - Polędwica sopocka Kozłowski 40 g Pasta jajeczna z koperkiem 40 g (MLEKO, JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata bez cukru 250 ml	Energia [kcal] 2 725,5 Energia [kJ] 10 963,5 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 188 Węglowodany ogółem [g] 192,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 105,8 Sód [mg] 1 422,8 Potas [mg] 2 734 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 28
2026-01-07 środa	UCK PODSTAWOWA			Chleb pszenno-żytni 65 g (PSZENICA, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze szpizami Drozd 40 g (GORYCZYCA, SĘLER) Rukola 10 g Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Banan 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Surówka z kapusty białej z koperkiem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy ze słonecznikiem 100 g (MLEKO, JĘCZMIEN, PSZENICA, ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 10 szt Wędlina - Filet pieczony premium Cedrob 40 g Ser topiony trójkąt 2 szt (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 3 502,6 Energia [kJ] 13 295,2 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 230,8 Węglowodany ogółem [g] 259,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 131,5 Sód [mg] 2 403,7 Potas [mg] 4 397,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 56,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA UCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-07 środa	UCK ŁATWOSTRAWNA	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Masło jednorpcjow e 10 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Rukola 10 g Tw aróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Banan 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Bitki w ieprzowe gotowane w sosie własnym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Buraki gotowane oprószane 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10 szt Wędlina - Filet pieczony premium Cedrob 40 g Tw aróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 3 001,5 Energia [kJ] 11 317 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 191,8 Węglowodany ogółem [g] 235,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 110,4 Sód [mg] 902,6 Potas [mg] 4 297,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 68,3
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy ze słonecznikiem 100 g (MLEKO, JĘCZMIEN, PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorpcjow e 10 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Rukola 10 g Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Kawa zbożowa bez cukru 250 g (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Jabłko 1 szt Skyr naturalny 1 szt (MLEKO)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Bitki w ieprzowe gotowane w sosie własnym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) Puree ziemniaczane z koperkiem 100 g (MLEKO) Surówka z kapusty białej z koperkiem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy ze słonecznikiem 100 g (MLEKO, JĘCZMIEN, PSZENICA, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10 szt Wędlina - Filet pieczony premium Cedrob 40 g Ser topiony trójkąt 2 szt (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata bez cukru 250 ml	Energia [kcal] 3 448,6 Energia [kJ] 12 661,3 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 229,9 Węglowodany ogółem [g] 242,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 131,3 Sód [mg] 2 498 Potas [mg] 4 033,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 64,1
2026-01-08 czwartek	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni 65 g (PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorpcjow e 10 szt (MLEKO) Wędlina - Polędw ica sopocka Kozłowski 40 g Salata Mix 10 g Pasta twarogowa z brokułem 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa z kielbasą z kapusty czerwonej 350 ml (BIAŁKO JAJ, MLEKO, GORYCZYCA, SELER) Udziec z indyka duszony 80 g (SELER) Kluski śląskie z dziurką 200 g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, JĘCZMIEN) Sos Curry detetyczny 80 ml (MLEKO, SEZAM) Surówka z selera i ananasa 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Tw aróg krajanka 80 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 3 445,7 Energia [kJ] 13 598,1 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 206,9 Węglowodany ogółem [g] 304 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 110,5 Sód [mg] 2 604,8 Potas [mg] 4 934,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 66,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA UCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-08 czwartek	UCK ŁATWOSTRAWNA	Bulka wrocławska 40 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Masło jednororcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Połędwica sopocka Kozłowski 40 g Salata Mix 10 g Pasta twarogowa z brokułem 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Kluski śląskie z dziurką 200 g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, JĘCZMIEN) Sos Curry detetyczny 80 ml (MLEKO, SEZAM) Fasolka szparagowa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Margaryna jednororcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze spiżami Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 3 200,9 Energia [kJ] 12 532,3 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 198,6 Węglowodany ogółem [g] 272,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 108,5 Sód [mg] 1 260,6 Potas [mg] 4 633,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 63,5
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednororcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Połędwica sopocka Kozłowski 40 g Salata Mix 10 g Pasta twarogowa z brokułem 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa bez cukru 250 g (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy naturalny 1 szt	Zupa z kielbasą z kapusty czerwonej 350 ml (BIAŁKO JAJ, MLEKO, GORYCZYCA, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Kasza gryczana 100 g Surówka z selera i ananasa 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednororcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze spiżami Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Twaróg krajanka 80 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata bez cukru 250 ml	Energia [kcal] 3 148,8 Energia [kJ] 12 372,6 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 196,1 Węglowodany ogółem [g] 261,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 106,3 Sód [mg] 2 093,7 Potas [mg] 4 538,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 38,8
2026-01-09 piątek	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednororcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Filet pieczony premium Cedrob 40 g Roszponka 10 g Ser Tostowy Sertop 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) Rzodkiewka 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Cukier jednorazowy 5 g Pomarańcza 200 g Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa kapuśniak z białej kapusty 350 ml Dorsz atlantycki na parze 100 g Ryż biały 200 g (SELER) Surówka z pora z dodatkiem marchwi i jabłka 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (MLEKO)	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednororcjowa 10 szt Wędlina - Połędwica sopocka Kozłowski 40 g Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 3 018,9 Energia [kJ] 11 859,6 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 196,2 Węglowodany ogółem [g] 231,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 110,4 Sód [mg] 1 526,8 Potas [mg] 3 653,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 48,3
	UCK ŁATWOSTRAWNA	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Masło jednororcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Filet pieczony premium Cedrob 40 g Roszponka 10 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Cukier jednorazowy 5 g Pomarańcza 200 g Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Dorsz atlantycki na parze 100 g Ryż biały 200 g (SELER) Szpinak na ciepło 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (MLEKO)	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Margaryna jednororcjowa 10 szt Wędlina - Połędwica sopocka Kozłowski 40 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 3 043 Energia [kJ] 12 078,4 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 183,3 Węglowodany ogółem [g] 258,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 105,9 Sód [mg] 1 343,1 Potas [mg] 3 830,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 49,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-09 piątek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednoporcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Filet pieczony premium Cedrob 40 g Roszponka 10 g Ser Tostowy Sertop 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) Rzodkiewka 50 g Kakao bez cukru 250 ml (MLEKO) Pomarańcza 200 g Skyr naturalny 1 szt (MLEKO)	Zupa kapuśniak z białej kapusty 350 ml Dorsz atlantycki na parze 100 g Ryż brązowy 100 g Surowka z pora z dodatkiem marchwi i jabłka 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy bez cukru 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (MLEKO)	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednoporcjowa 10 szt Wędlina - Poledwica sopocka Kozłowski 40 g Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata bez cukru 250 ml	Energia [kcal] 3 127,2 Energia [kJ] 12 345,6 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 202,3 Węglowodany ogółem [g] 245 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 112,2 Sód [mg] 1 964,8 Potas [mg] 4 136,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 42,5
			Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze szpizami Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Rukola 10 g Tw aróg krajanka 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Jabłko gala 1 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa Solferino 350 ml (MLEKO, S02, SELER) Roladka drobiowa faszerowana pieczarkami 100 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. ŁASKO, SELER, SEZAM) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Salatka szwedzka 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy ze słonecznikiem 100 g (MLEKO, JĘCZMIEN, PSZENICA, ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 10 szt Wędlina - Filet pieczony premium Cedrob 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 935,9 Energia [kJ] 10 894 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 191,5 Węglowodany ogółem [g] 220,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 112,2 Sód [mg] 1 286,7 Potas [mg] 4 023 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 97,9
			Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze szpizami Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Rukola 10 g Tw aróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Jabłko gala 1 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa Solferino 350 ml (MLEKO, S02, SELER) Filet z kurczaka gotowany 80 g Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Kalafor na parze 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 10 szt Wędlina - Filet pieczony premium Cedrob 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 973,1 Energia [kJ] 11 056,8 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 192,1 Węglowodany ogółem [g] 225,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 112,9 Sód [mg] 1 007,7 Potas [mg] 4 108,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 91,9
			Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednoporcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze szpizami Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Rukola 10 g Tw aróg krajanka 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Kawa zbożowa bez cukru 250 g (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Jabłko gala 1 szt Deser mleczno-ryżowy naturalny 1 szt	Zupa Solferino 350 ml (MLEKO, S02, SELER) Roladka drobiowa faszerowana pieczarkami 100 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. ŁASKO, SELER, SEZAM) Puree ziemniaczane z koperkiem 100 g (MLEKO) Salatka szwedzka 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednoporcjowa 10 szt Wędlina - Filet pieczony premium Cedrob 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata bez cukru 250 ml	Energia [kcal] 2 911,1 Energia [kJ] 10 865,1 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 190,1 Węglowodany ogółem [g] 223,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 108,2 Sód [mg] 1 963,3 Potas [mg] 3 874 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 77,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA UCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-11 niedziela	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorazowe 10 szt (MLEKO) Kielbaski wieprzowe 100 g Ketchup jednorazowy 1 szt Salata Mix 10 g Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Mandarynka 150 g Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, PSZENICA) Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Surówka coleslaw 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorazowa 10 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 3 307,6 Energia [kJ] 13 040,9 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 222,2 Węglowodany ogółem [g] 239 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 120 Sód [mg] 2 943,4 Potas [mg] 4 155,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 71,4
	UCK ŁATWOSTRAWNA	Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Masło jednorazowe 10 szt (MLEKO) Kielbaski drobiowe 100 g (GORYCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 1 szt Salata Mix 10 g Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Mandarynka 150 g Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, PSZENICA) Bitki wieprzowe gotowane w sosie własnym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Brokuły na parze 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Margaryna jednorazowa 10 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 3 390,7 Energia [kJ] 13 421,4 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 213,7 Węglowodany ogółem [g] 261 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 115,6 Sód [mg] 3 599,5 Potas [mg] 4 088,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 68,8
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorazowe 10 szt (MLEKO) Kielbaski wieprzowe 100 g Ketchup jednorazowy 1 szt Salata Mix 10 g Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa bez cukru 250 g (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Mandarynka 150 g Skyr naturalny 1 szt (MLEKO)	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, PSZENICA) Bitki wieprzowe gotowane w sosie własnym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) Puree ziemniaczane z koperkiem 100 g (MLEKO) Surówka coleslaw 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorazowa 10 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata bez cukru 250 ml	Energia [kcal] 3 411,3 Energia [kJ] 13 576,8 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 221,6 Węglowodany ogółem [g] 263,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 118,1 Sód [mg] 3 366 Potas [mg] 4 212,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 64,2